SCIFIT®

*Scientific Solutions for Fitness.*

# Bedienungsanleitung

## ISO1000 & ISO7000
## Fitnessrad
## Fit-Key™-kompatibel

Lesen Sie vor dem Gebrauch dieses Produkts die folgende Bedienungsanleitung durch und beachten Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen.

SICHERHEITSHINWEISE. . . . . 1

EINLEITUNG. . . . . 2

TECHNISCHE DATEN. . . . . 3

AUFBAU UND INSTALLATION. . . . . 4

PRODUKTÜBERSICHT. . . . . 5

FUNKTIONEN DES TASTENFELDES. . . . . .6

BIOMECHANISCHE EINSTELLUNG . . . . . .7

JUSTIERUNG. . . . . .8

ZUBEHÖR. . . . . .9

BRUSTGURT UND KONTAKTGRIFFE FÜR PULSMESSUNG. . . . . .10

PROGRAMMANLEITUNG. . . . . .11 - 12

WARTUNG UND REPARATUR. . . . . 13

GARANTIE. . . . . 14

# SICHERHEITSHINWEISE

Die Sicherheitssymbole sollen Sie auf mögliche Gefahren aufmerksam machen. Sie sollten die Sicherheitssymbole beachten und die dazugehörigen Erklärungen besonders sorgfältig lesen und sicherstellen, dass Sie alles richtig verstanden haben. Die Sicherheitshinweise allein können mögliche Gefahren jedoch nicht vollständig eliminieren, und die Anweisungen oder Warnungen der Sicherheitshinweise sind kein Ersatz für angemessene Vorsichtsmaßnahmen.

Die folgenden Symbole weisen Sie auf wichtige Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz Ihrer Sicherheit hin. Sie bedeuten: Achtung! Es geht um Ihre Sicherheit.

**⚠ WARNUNG**

Die Missachtung einer der Sicherheitshinweise **kann** zu Verletzung des Benutzers oder Dritter führen. Beachten Sie immer die Sicherheitsmaßnahmen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

**⚠ ACHTUNG**

Die Missachtung einer der Warnungen **kann** zu Verletzungen des Benutzers oder Dritter führen. Beachten Sie immer die Sicherheitsmaßnahmen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

Lesen Sie vor Gebrauch Ihres SCIFIT-Fitnessgerätes die Bedienungsanleitung vollständig durch! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf, um auch zu einem späteren Zeitpunkt auf die darin enthaltenen Informationen zugreifen zu können.

Die Benutzung des Fitnessgerätes durch Kinder oder Personen mit Behinderungen oder in der Nähe von Kindern sollte nur unter Aufsicht geschehen. Halten Sie Kinder von verlängerten Handstützen und Pedalen fern.

Benutzen Sie das Fitnessgerät nur seinem in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck entsprechend. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

Achten Sie darauf, dass in die Öffnungen des Gerätes keine Objekte hineinfallen oder hinein geschoben werden.

Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in einer rauen Umgebung in der Nähe von Wasser (z. B. Schwimmbad- oder Wellness-Bereiche).

# EINLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für ein anpassbares SCIFIT SO1000 oder ISO1007 Fitnessrad entschieden haben. Um Ihnen beim Erreichen Ihrer Fitnessziele zu helfen, haben wir bei diesem Gerät die besten Technologien mit einem ergonomischen Design kombiniert. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie jedoch, bevor Sie mit dem Training beginnen, die folgenden Empfehlungen lesen und befolgen.*

Die SCIFIT Modelle ISO1000 und ISO7000 sind für die Anwendungen der Klasse S (Studio), Klasse I (Behinderte) und Klasse IIa (Richtlinie für Medizinprodukte) für den Einsatz in den Bereichen Herz- und Lungenrehabilitation, Sportmedizin, Physiotherapie sowie Konditions- und Krafttraining gedacht. SCIFIT-Geräte können in Fitnessstudios, Rehabilitationszentren, Leistungs- und Freizeitsporteinrichtungen eingesetzt werden. Die Modelle ISO1000 und ISO7000 verfügen über 200 computergesteuerte Widerstandsstufen, sodass für Benutzer der unterschiedlichsten Fitnessstufen ein anspruchsvolles, aber nicht überbeanspruchendes Trainingsprogramm möglich ist.

**Ärztliche Empfehlung**
Fragen Sie Ihren Arzt oder Facharzt, bevor Sie eine Sportart ausüben oder an einem Trainingsprogramm teilnehmen, besonders wenn Sie schwanger sind oder an einer der folgenden Krankheiten leiden: Erkrankung des Herzens oder der Atemwege, Diabetes, erhöhter Blutdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Arthritis oder eine andere Krankheit oder Körperbeschwerden.

**Für Erwachsene**
SCIFIT-Geräte sind für die Benutzung durch Erwachse und Kinder und Jugendliche in geeignetem Alter unter Beaufsichtigung gedacht. Kleinere Kinder sollten von den Geräten in sicherer Entfernung gehalten werden.

**Abkühlung**
Zur Vermeindung von Muskelkater und Muskelverletzungen sollten Sie sich immer durch eine Reihe von Dehnungsübungen vor jedem Trainingsprogramm aufwärmen (mindestens 5 Minuten) und und im Anschluss daran abkühlen (mindestens 5 Minuten).

**⚠ ACHTUNG**
Machen Sie nach Beendigung aller Trainingsprogramme ein paar Dehnübungen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Tun Sie dies nicht, **können** Verletzungen die Folge sein.

**Richtlinien für gesunde Erwachsene**
Das American College of Sports Medicine (ACSM) und die American Heart Association (AHA) aktualisieren ihre Richtlinien und Empfehlungen für sportliche Aktivitäten ständig.

Die gegenwärtigen grundlegenden Empfehlungen der ACSM und der AHA lauten wie folgt:

moderates aerobisches Training über 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche

**ODER**

intensives aerobisches Training über 20 Minuten an drei Tagen pro Woche

**UND**

acht bis zehn muskelstärkende Übungen mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen zweimal pro Woche

Moderate körperliche Aktivität bedeutet, dass sich Ihre Herzfrequenz erhöht und Sie ins Schwitzen geraten, Sie sich aber dennoch mit anderen unterhalten können. Für eine Gewichtsreduzierung oder Beibehaltung eines reduzierten Gewichts sind unter Umständen körperliche Aktivitäten über 60 bis 90 Minuten erforderlich. Die Empfehlung von 30 Minuten gilt für einen durchschnittlichen gesunden Erwachsenen mit dem Ziel, bei guter Gesundheit zu bleiben und das Risiko chronischer Krankheiten zu senken.

Die neuesten Richtlinien und Empfehlungen finden Sie auf der Website des American College of Sports Medicine: *www.acsm.org*

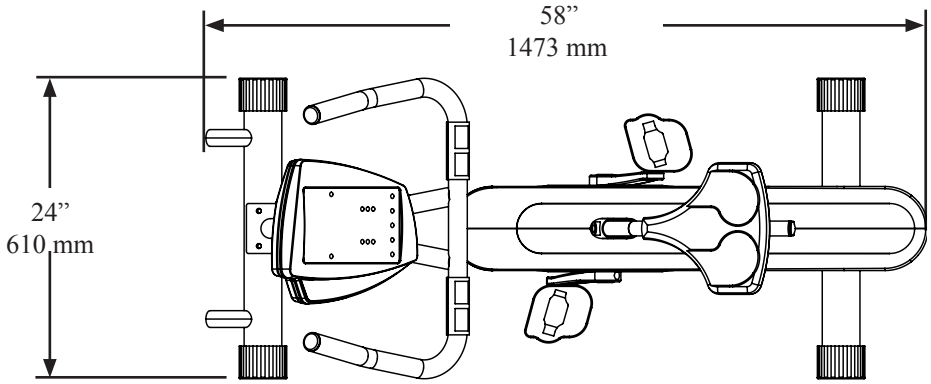
**⚠ WARNUNG**
Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, stechende Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden verspüren. Tun Sie dies nicht, **kann** dies Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.

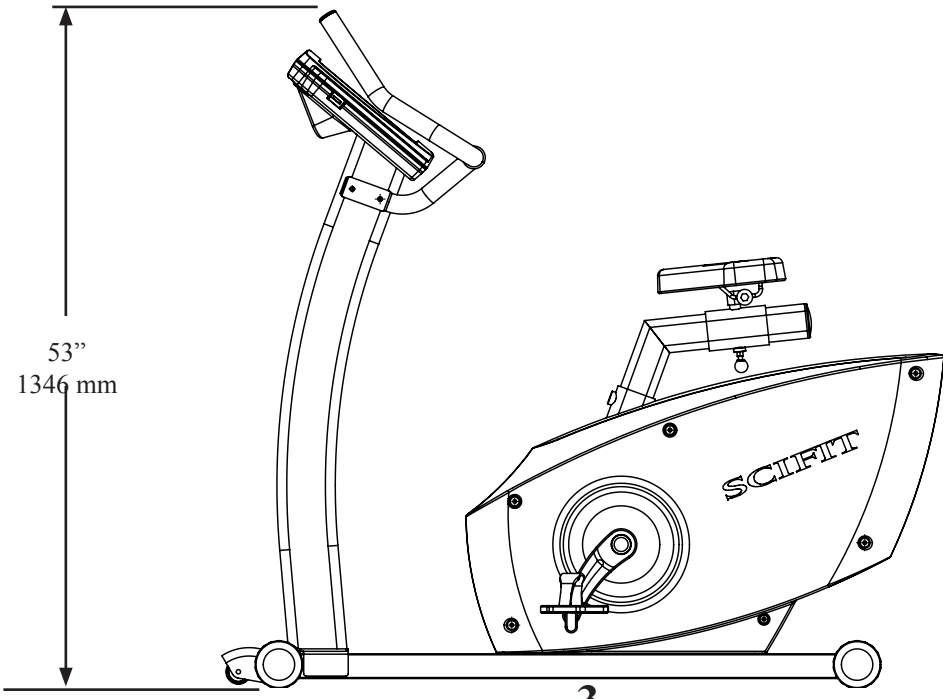
**Trainieren mit Köpfchen**
Um sich auch in der Zukunft bester Gesundheit zu erfreuen, sollten Sie sich ausgeglichen ernähren, reichlich Flüssigkeit/Wasser während eines Trainingsprogramms zu sich nehmen und sich durch wohl geplante und angemessene Trainingsprogramme fit halten. Beachten Sie immer die Trainingsrichtlinien, die speziell Ihrer persönlichen Kondition und Ihrem Gesundheitszustand angepasst sind.

**⚠ WARNUNG**
Nicht ordnungsgemäß ausgeführtes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden oder Verletzungen führen. Falls Sie bei auftretenden Schmerzen oder anderen Beschwerden das Training nicht sofort abbrechen, kann dies Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.

# TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| Gewicht . . . . . | **ISO1000 -** 126 lbs. / 57 kg. . . . . .**ISO7000 -** 164 lbs. / 74 kg. |
| Höchstgewicht des Benutzers | 350 lbs. / 159 kg. |
| Stromversorgung . . . . . | selbsterzeugt mit sich automatisch aufladendem Reserveakku **AC-Netzteil (Niedrigspannung) separat erhältlich.** |
| Widerstandssystem . . . . . | **ISO1000 -** selbsterzeugender elektromagnetischer Widerstand . .**ISO7000**: Bewegungsrichtung vorwärts und rückwärts |
| Arbeitsbelastung . . . . . | geschwindigkeitsabhängig: Konstante Belastung und ISO-Kraft<br>geschwindigkeitsunabhängig: Manuell, Pulsprogramme, Zufallsprogramm und Hügelprogramme |
| Genauigkeitsklasse . . . . . | Klasse A |
| Garantie . . . . . | Innerhalb der USA und Kanada 3 Jahre auf Teile, 1 Jahr auf Arbeit<br>Außerhalb der USA 3 Jahre auf Teile, keine Garantie auf Arbeit |



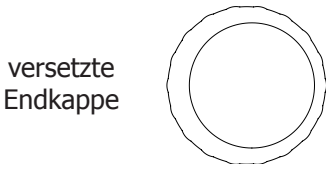
# AUFBAU UND INSTALLATION

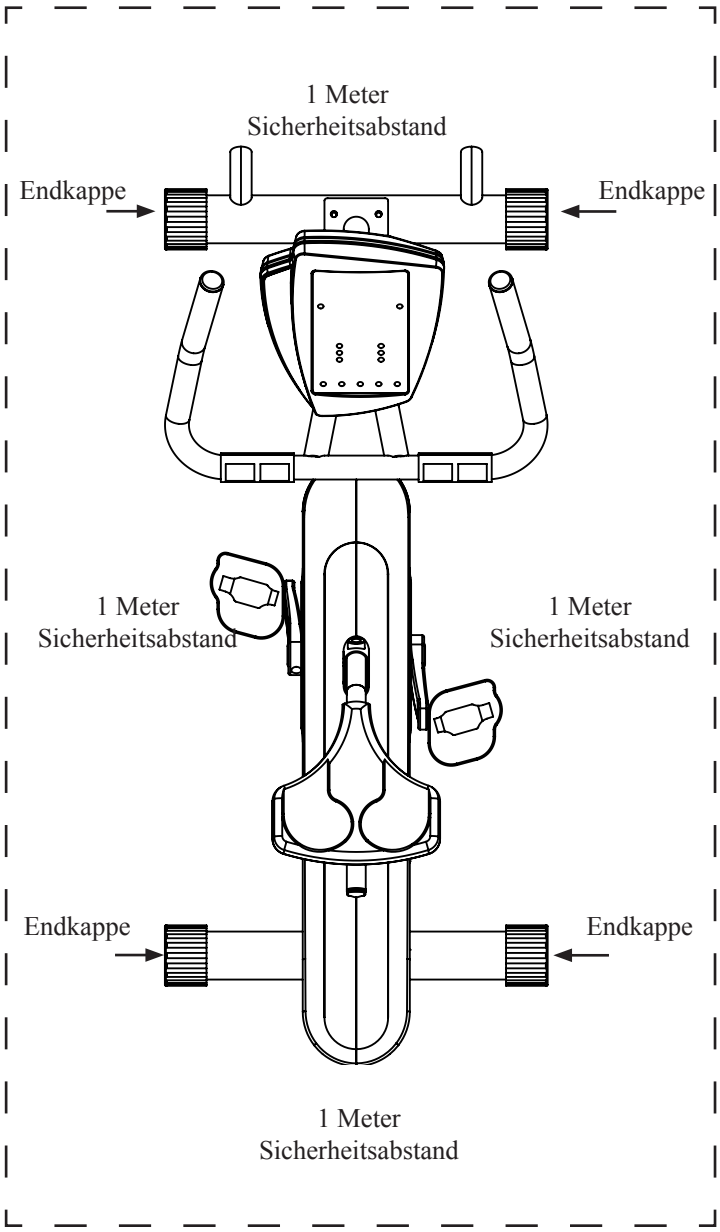
**Aufstellen des Fitnessgerätes**
Stellen Sie das Gerät an einem Ort auf, der einen stabilen und ebenen Boden besitzt. Das Gerät sollte an einem Ort aufgestellt werden, an dem es nicht direktem Sonnenlicht, extremer Temperatur oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist oder mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten bespritzt werden kann. Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

Das Gerät sollte mit einem Sicherheitsabstand von etwa 1 m von anderen Gegenständen oder Wänden aufgestellt werden.

**⚠ WARNUNG**
Ein Aufstellen des Gerätes auf einer instabilen und unebenen Fläche ohne ausreichenden Sicherheitsabstand rund um das Gerät kann zu Verletzungen des Benutzers oder Dritter führen.

**Nivellieren des Fitnessgerätes**
Sollte der Untergrund, auf dem das Gerät aufgestellt werden soll, uneben sein, kann das Gerät mithilfe der drehbaren Endkappen nivelliert werden. Die Innenöffnung dieser Endkappen ist nicht vollständig zentriert, sodass Sie durch Drehen einer oder mehrerer Endkappen das Gerät in einer ebenen Position ausrichten können. Nach der Nivellierung sollten Sie sich vergewissern, dass die Endkappen vollständig am Bodenrahmen anliegen.

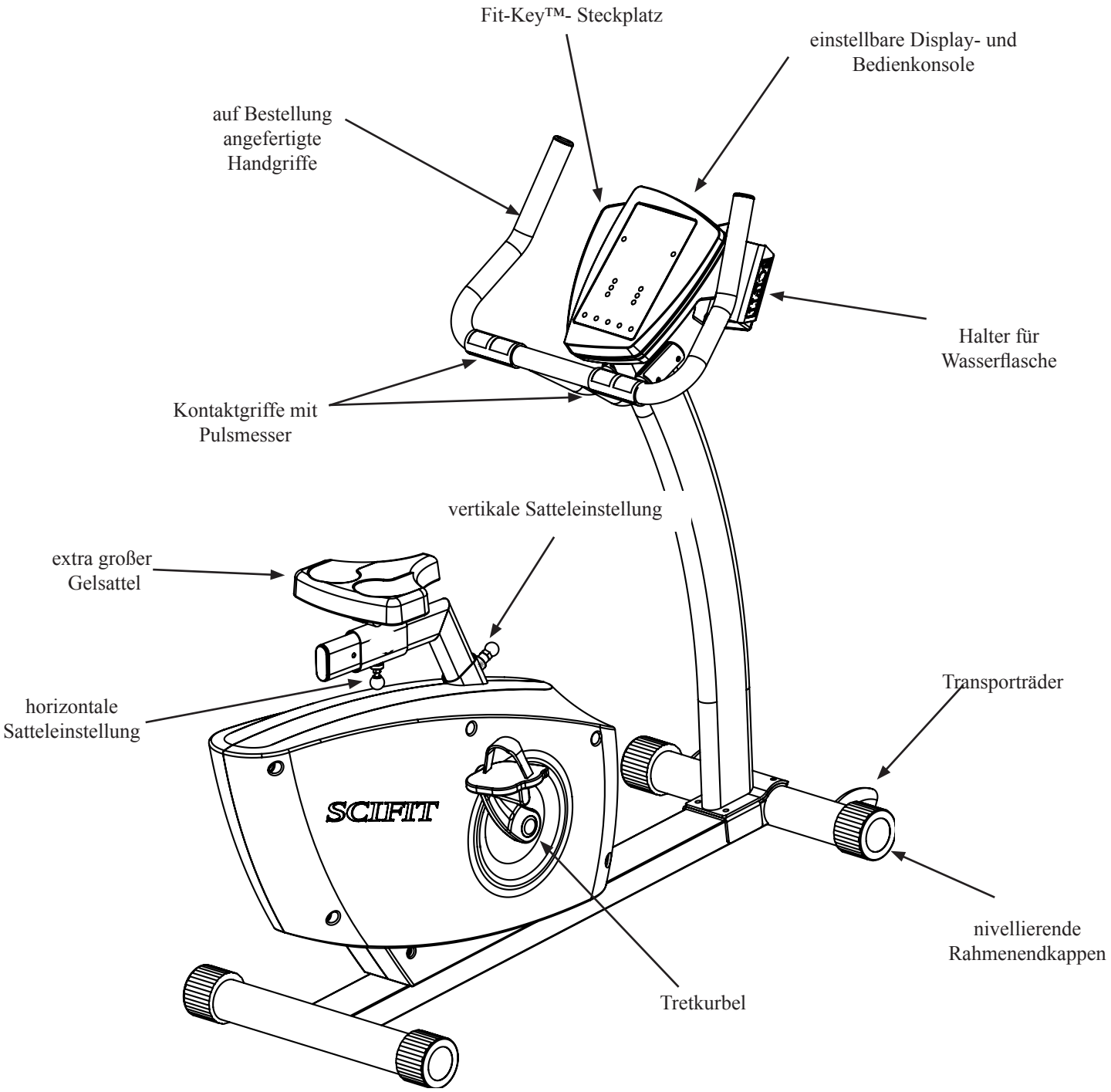



**Angemessene Beaufsichtigung**
Die Benutzung des Fitnessgerätes durch Personen mit Behinderungen oder in ihrer Nähe sollte nur unter Aufsicht geschehen. Unbeaufsichtigte Kinder sollte unter allen Umständen den Sicherheitsabstand einhalten.

**Reinigung**
Das Gerät darf niemals mit organischen Lösungsmitteln oder Reinigungsmitteln auf Alkohol- oder Bleichmittelbasis gereinigt werden. Um eine gesunde Umgebung zu fördern, sollte Schweiß mit einem im Handel erhältlichen und speziell für die Fitnessbranche gedachten Wischtuch oder einem feuchten Tuch vom Gerät abgewischt werden.

# PRODUKTÜBERSICHT



# FUNKTIONEN DES TASTENFELDES

**ZEIT:** Der Zeitwert zeigt die vom Benutzer eingegebene gewünschte Belastungsstufe eines Programms an, d. h. die gewünschte Länge des Trainingsprogramms. Während des Trainingsprogramms wird die im Programm verbleibende Zeit in Minuten angezeigt.

**Meldungsbildschirm:** Auf diesem Bildschirm werden Anleitungen zum Start des Programms und zur Eingabe der Programmparameter angezeigt. Bei den verschiedenen Programmen werden außerdem die dazugehörigen Feedbackwerte angezeigt: Watt (Belastung), Puls, Belastungsstufe, Umdrehungszahl (RPM), verbrannte Kalorien und die zurückgelegte Strecke. Neben dem entsprechenden Wert leuchtet eine rote LED-Anzeige auf.

**Belastungsstufenbildschirm:** Der Belastungsstufenbildschirm zeigt fortschreitend die aktuelle Belastungsstufe aller Programme in Echtzeit an.

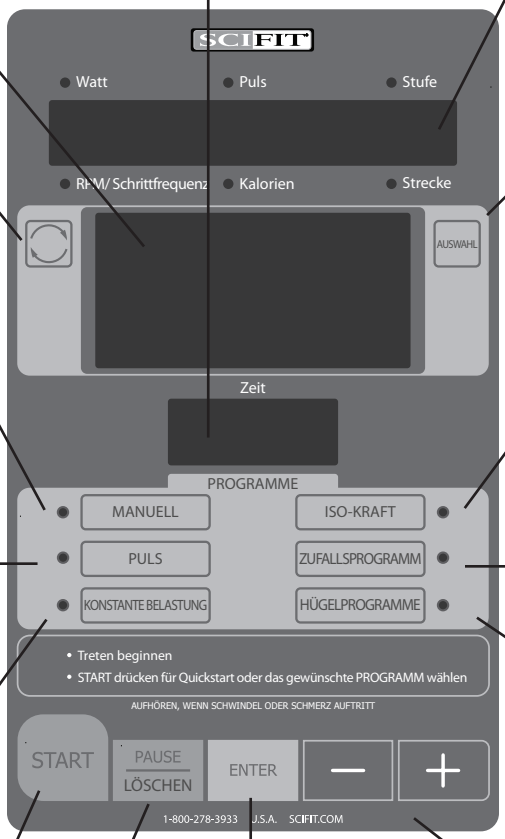
**SCAN:** Bei Drücken der Scantaste wird wieder die normale Scanansicht mit allen Funktionswerten auf dem Display angezeigt.

**MANUELL:** Im manuellen Programm kann der Benutzer die Belastung auf alle gewünschten Stufen selbst einstellen. Diese Stufe wird beibehalten, bis der Benutzer die Belastung mit den Pfeiltasten UP (nach oben) oder DOWN (nach unten) reduziert bzw. erhöht.

**PULS:** Im Pulsprogramm kann der Benutzer einen Zielpuls einstellen. Der Computer hält den Puls des Benutzers etwa auf diesem vorgegebenen Zielwert, indem er den Puls des Benutzers in Echtzeit überwacht und bei Bedarf die Belastung erhöht oder reduziert. Dieses Programm kann nur zusammen mit dem separat erhältlichen Brustgurt verwendet werden.

**KONSTANTE BELASTUNG:** Im Programm mit konstanter Belastung wird der Pedalwiderstand automatisch angepasst, um Änderungen in der Pedalgeschwindigkeit (UpM) auszugleichen. Auf diese Weise bleibt die Arbeitsbelastung (Watt) bei allen Einstellungen konstant. Bei einer höheren Umdrehungszahl wird die wahrgenommene Belastung der Muskeln bei gleichbleibender Zielwattleistung reduziert.

**START:** Die Starttaste ermöglich den Schnellstart im manuellen Modus mit einem Tastendruck. Wird die Starttaste nach dem Aufrufen eines Programms betätigt, wird das gewählte Programm dadurch aktiviert.




**ISO-KRAFT:** Im Isokinetikprogramm kann der Benutzer eine Zielumdrehungszahl einstellen. Der Computer überwacht die Umdrehungszahl ununterbrochen und erhöht den Widerstand, wenn die gemessene Zahl die Zielumdrehungszahl überschreitet.

**ZUFALLSPROGRAMM:** Das Zufallsprogramm startet bei jeder Benutzung ein anderes Programm. Die Belastungsstufe innerhalb dieses Programms wird zufällig eingestellt.

**HÜGELPROGRAMME:** Auswahl unter sechs verschiedenen Hügelprogrammen mit unterschiedlicher Belastung und Intervallen. Die sechs Programme sind:
Course, Sprints, Twin Peaks, Peak, Progressive, Multi-Peak

**AUSWAHL:** Die Auswahltaste sperrt die aktuellen Einstellungen der Displayfunktionen. Durch erneutes Drücken der Auswahltaste wechselt das Display in den nächsten Modus und sperrt diesen.

**ENTER:** Durch Drücken der Eingabetaste können Sie gewählte Werte für die folgenden Trainingsprogrammparameter eingeben: Programm, Stufe und Zeit.

**PAUSE/LÖSCHEN:** Wenn diese Taste während eines Trainingsprogramms gedrückt wird, wird der Timer angehalten. Wird diese Taste im angehaltenen Zustand gedrückt, werden die gespeicherten Daten des Programms gelöscht. Drücken Sie die Starttaste, um ein angehaltenes Programm erneut zu starten.

**- und +:** Durch Drücken der Plus- und Minustasten vor dem Start eines Trainingsprogramms können Sie den Wert der Programmparameter Zeit und Stufe verändern (die gewünschten Werte können mit der Eingabetaste ausgewählt werden).

Werden diese Tasten während eines Trainingsprogramms gedrückt, haben sie folgende Funktionen:

(1) Ändern der Belastungsstufe in den Programmen Manual (manuell), Random (zufällig) und Hill Profiles (Steigungsprofile)

(2) Ändern der Zielpulsrate im Pulsprogramm

(3) Ändern der Zielwattleistung im Programm „Konstante Belastung“

(4) Ändern der Zielumdrehungszahl im ISO-Kraft-Programm

# BIOMECHANISCHE EINSTELLUNG

**Körperhaltung**
Um am meisten von einem Trainingsprogramm zu profitieren, ist eine komfortable Körperhaltung sehr wichtig. Eine aufrechte Körperhaltung trägt ebenfalls dazu bei, dass eine größere Zahl verschiedener Muskelgruppen beansprucht werden.

**Sattelhöhe**
Der Sattel sollte sich auf einer Höhe befinden, bei der die Beine nicht überstreckt werden und in der tiefsten Pedalposition noch leicht im Knie gebeugt sind.

**Längsausrichtung des Sattels**
Auf der horizontalen Ebene sollte der Sattel so ausgerichtet sein, dass sich Ihre Hüften hinter der Tretkurbel befinden und Ihr Köper gut ausbalanciert ist. Sie sollten die Balance halten können, ohne sich am Lenker festhalten zu müssen. Wird der Sattel nach vorne oder hinten verschoben, ändert sich auch die Beziehung zur Sattelhöhe; deshalb muss die Sattelhöhe unter Umständen anschließend erneut angepasst werden.

**Festhalten am Lenker**
Stellen Sie den Sattel so ein, dass Sie den Lenker locker und bequem umfassen können. Das SCIFIT-Rad besitzt einen Lenker, der mehrere Haltepositionen zulässt. Durch Ändern der Handpositionen während eines Trainingsprogramms können Sie Belastungspunkte und Verspannungen im Oberkörper vermeiden.

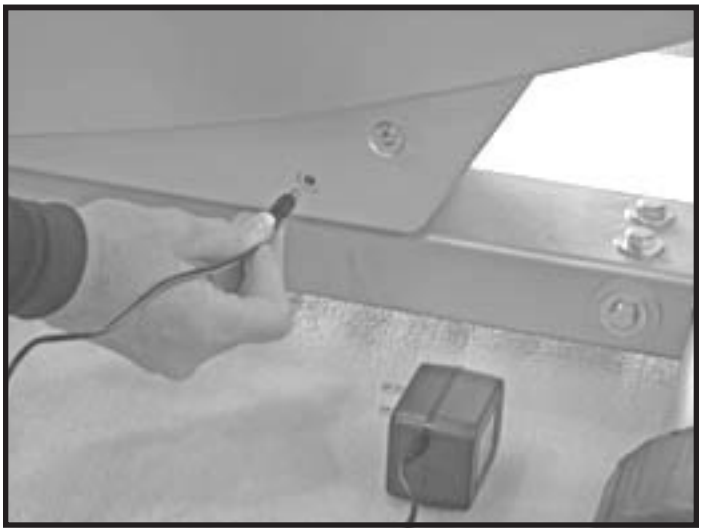
**Wichtiger Hinweis:** Wenn dieses Produkt im Rahmen einer medizinischen Behandlung oder eines Rehabilitationsprogramms eingesetzt wird, sollte die Programmauswahl und die Arbeitsbelastung vom verantwortlichen Therapeuten oder ärztlichen Personal anhand der besonderen Bedürfnisse des Benutzers eingestellt werden.

**⚠ ACHTUNG**

Befolgen Sie immer alle ärztlichen Richtlinien und Empfehlungen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Eine Missachtung ärztlicher Anweisungen **kann** Verletzungen zur Folge haben.

**Satteljustierung**
Der Sattel kann auf vertikaler und horizontaler Ebene justiert werden. Ziehen Sie dazu den gefederten Stift am gelben Knopf heraus, schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position, lassen Sie den Stift los und justieren Sie den Sattel leicht, bis der Stift einrastet.

**12-V-Netzteil**
Damit die Anzeige des Displays auch funktioniert, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schließen Sie das 12-V-Netzteil an die Buchse unten auf der Rückseite der Mittelkonsole an.



# BRUSTGURT UND KONTAKTGRIFFE FÜR PULSMESSUNG

**Verwenden des Brustgurts mit Pulssender**
Der separat erhältliche drahtlose Pulssender dient dazu, Ihnen während eines Trainingsprogramms ununterbrochen Feedback über Ihre aktuelle Pulsrate zu geben. ISO1000 und ISO7000 besitzen darüber hinaus ein Pulsprogramm, bei dem Sie einen Brustgurt verwenden müssen.

Mit dem Pulsprogramm kann der Benutzer eine Zielpulsrate einstellen. Der Computer hält den Puls des Benutzers etwa auf dieser vorgegebenen Zielpulsrate, indem er den Puls des Benutzers in Echtzeit überwacht und die Belastung reduziert, sobald der Puls des Benutzers den Zielwert übersteigt.

**Aktivieren und Deaktivieren des Senders**
Brustgurte mit Pulssender sind von verschiedenen Herstellern in einer Reihe von Stilen erhältlich. Für eine ordnungsgemäße Aktivierung befestigen Sie den Brustgurt am Oberkörper. Zur Deaktivierung befolgen Sie die Bedienungsanweisung des Brustgurts.

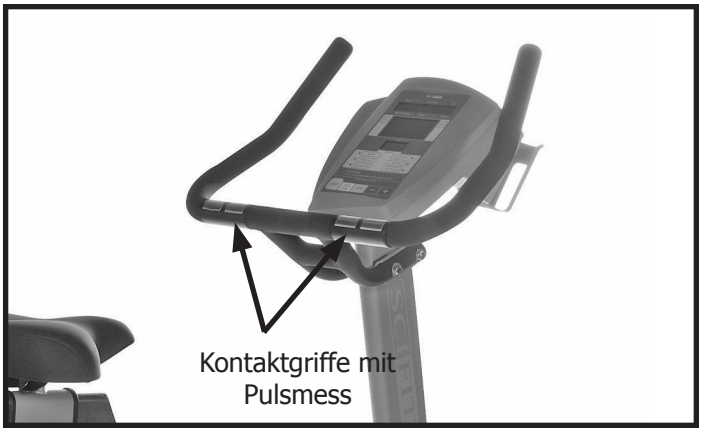
**⚠ ACHTUNG**
Befolgen Sie immer die Anweisungen des Herstellers zur ordnungsgemäßen Pflege und Verwendung. Eine Missachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.

**⚠ WARNUNG**
Pulsüberwachungssysteme sind nicht immer genau. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Trainingsprogramm sofort abbrechen. Eine Überbeanspruchung kann schwere Verletzungen und sogar den Tod zur Folge haben.

**Verwenden der Kontaktgriffe mit Pulsmesser**
Bei Modellen, bei denen die Pulsrate über Kontaktgriffe überwacht wird, halten Sie einfach die Kontaktgriffe locker fest. Nach einer kurzen Pause wird der Puls im Display angezeigt. Wird gleichzeitig ein Brustgurt mit Pulssender getragen, wird statt des Kontaktwerts der vom Gurt gemessene Wert angezeigt.

Die Kontaktgriffe sind nicht für Verwendung mit dem Pulsprogramm von SCIFIT geeignet, da dieses Programm ein gleichmäßiges, ununterbrochenes Telemetriesignal benötigt, das über Kontaktgriffe nicht möglich ist.

Obwohl die Kontaktgriffe bei der Überwachung der Pulsrate des Benutzers gute Dienste leisten, sind sie für Verwendung in medizinischen Anwendungen, bei denen genaue Messwerte der Herzfrequenz erforderlich sind, nicht geeignet.




**Berechnen des Zielpulsbereichs**
Ihre ungefähre maximale Pulsrate (**MHR**, Maximum Heart Rate) beträgt 220 minus Ihr Alter. Die Obergrenze Ihres Zielbereichs liegt beim 0,85-fachen Ihrer MHR. Die Untergrenze Ihres Zielbereichs liegt beim 0,60-fachen Ihrer MHR.

Zum Beispiel:
Sie sind 40 Jahre alt:
220 - 40 = 180
180 x 0,85 = 153 (max. MHR)
180 x 0,65 = 108 (min. MHR)

Diese Werte sind Durchschnittswerte. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um den für Ihren persönlichen Gesundheitszustand geeigneten Pulsbereich festzustellen.

# PROGRAMMANLEITUNG

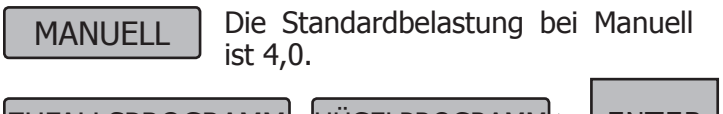
**Programme**
SCIFIT-Produkte verfügen über 200 computergesteuerte Widerstandsstufen, sodass für Benutzer der unterschiedlichsten Fitnessstufen ein anspruchsvolles, aber nicht überbeanspruchendes Trainingsprogramm möglich ist. Da sich der Widerstand in Schritten von 0,1 anpassen lässt, können Benutzer ihre Fortschritte leicht nachvollziehen. SCIFIT-Produkte verfügen über die höchsten Widerstandsleistungen aller aerobischen Fitnessgeräte.

Der Widerstand der SCIFIT-Produkte ist selbsterzeugt und beginnt auf einer sehr niedrigen Stufe. Eine Pedalbewegung oder Tretkurbelumdrehung aktiviert die Konsole, und selbst bei minimaler Bewegung bleibt das Display beleuchtet.

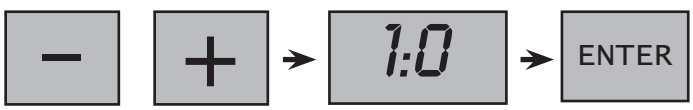
SCIFIT-Produkte verwenden einen Batteriesatz, damit das Display auch nach Beendigung des Programms oder bei einer Unterbrechung kurze Zeit beleuchtet bleibt. Diese Zeit variiert zwischen 30 Sekunden und 1 Minute und hängt von der tatsächlichen Gebrauchsdauer des Produkts ab.

Wenn Sie möchten, dass der Computer vor und nach dem Gebrauch beleuchtet bleibt, kann die Konsole über ein separat erhältliches Netzteil an das Stromnetz angeschlossen werden. Das Netzteil wird häufig in medizinischen Einrichtungen und bei Fit-Key-Programmen verwendet.

**Manuell, Zufallsprogramm und Hügelprogramme**
**• Beginnen Sie, die Tretkurbeln zu bewegen.**
**• Drücken Sie auf das gewünschte Programm.**
Jedes Mal, wenn die Option „Hügelprogramme“ gedrückt wird, erscheint die grafische Darstellung eines anderen Hügelprofils auf dem Display. Insgesamt gibt es sechs Hügelprogramme.




**• Stellen Sie die Belastungsstufe ein.**
Mit den Plus- und Minustasten (+, -) können Sie die Arbeitsbelastung des Trainingsprogramms erhöhen oder reduzieren. Je höher die Zahl, desto schwieriger ist das Trainingsprogramm. Die Standardbelastung für Zufallsprogramme und Hügelprogramme ist 1.




**• Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**
Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.

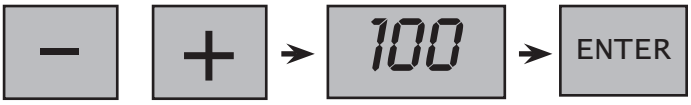
**• Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

**Pulsprogramm**
Für dieses Programm benötigen Sie den Brustgurt mit Pulssender. Vollständige Anweisungen zum Gebrauch des Brustgurts finden Sie in Abschnitt 8, "Brustgurt mit Pulssender". Informationen zum Berechnen Ihrer Zielpulsrate finden Sie ebenfalls in Abschnitt 8.

**• Legen Sie den Brustgurt mit Pulssender an.**

**• Beginnen Sie, die Tretkurbeln zu bewegen.**
**• Drücken Sie die Programmtaste PULS.**

**• Stellen Sie die Zielpulsrate ein.**
Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 100.




**• Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**
Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.

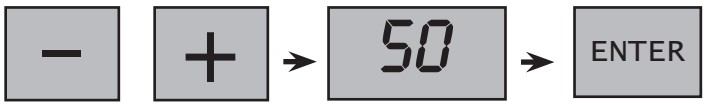
**• Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

**Konstante Belastung**
Das Programm „Konstante Belastung“ ist ein besonderes Programm, bei dem der Benutzer eine Zielwattleistung (oder Arbeitsbelastung) einstellen kann. Der Computer steuert den Widerstand, sodass der Benutzer unabhängig von der Geschwindigkeit immer auf der gewünschte Zielstufe trainiert. Bei höheren Geschwindigkeiten wird der Widerstand reduziert, bei niedrigeren Geschwindigkeiten erhöht.

- **Beginnen Sie, die Tretkurbeln zu bewegen.**
- **Drücken Sie die Programmtaste Konstante Belastung**

- **Stellen Sie die Zielwattleistung ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 50.




- **Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.

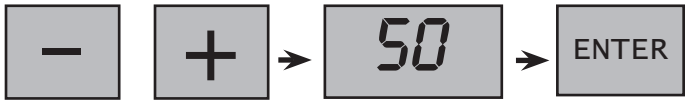
- **Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

**ISO-Kraft (Isokinetikprogramm)**
ISO-Kraft ist ein isokinetisches Programm, das heißt, die Einheit setzt Ihren Bewegungen Widerstand entgegen, sodass Sie gezwungen sind, eine bestimmte Geschwindigkeit einzuhalten. Diese Art von Krafttraining verursacht keinen übermäßigen Muskelkater, da das Programm den Widerstand anhand der zu einem bestimmten Bewegungspunkt festgestellten Stärke bzw. Schwäche anpasst und auf Ermüdungserscheinungen reagiert.

- **Beginnen Sie, die Tretkurbeln zu bewegen.**
- **Drücken Sie die Programmtaste ISO-Kraft** (Isokinetikprogramm).

- **Stellen Sie die Zielumdrehungszahl ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 50.




- **Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.

- **Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

**Fit-Key™-System (optional)**
Alle SCIFIT-Geräte sind mit dem Fit-Key™-System ausgestattet, aber die Verwendung dieses Systems ist für den Gebrauch des Gerätes nicht erforderlich. Fit-Key™ ist ein Programm, dass die Trainingsdaten eines Benutzers aufzeichnet und auf einem "Schlüssel" speichert. Mit diesem Schlüssel können die gespeicherten Daten mithilfe eines Fit-Key™-Lesers auf einen Computer übertragen werden.

# WARTUNG UND REPARATUR

**Wartung**
Die Modelle ISO1000 und ISO7000 sind im Wesentlichen wartungsfrei. Nach jedem Training sollten Sie das SCIFIT-Trainingsgerät abwischen. Schweiß, der sich permanent auf dem Rahmen, der Polsterung, der Ummantelung und der Bedienkonsole festsetzt, kann zu Rost oder Beschädigungen führen. Schäden durch mangelhafte Wartung sind von der Garantie AUSGESCHLOSSEN.

Wischen Sie Konsole, Sattel, Handgriffe und Gestell mit einem im Handel erhältlichen und speziell für die Fitnessbranche gedachten Wischtuch oder einem feuchten Tuch ab.

**⚠ ACHTUNG**

Zur Gewährleistung eines sicheren Betriebs muss das Gerät regelmäßig auf beschädigte oder abgenutzte Teile überprüft werden. Unterbleibt diese regelmäßige Überprüfung, können Sie oder andere verletzt werden.

Rollen, Stifte, Zapfengelenke und Lager sollten regelmäßig inspiziert werden. Überprüfen Sie regelmäßig, ob sich Schrauben oder Muttern gelockert haben. Falls defekte Komponenten festgestellt werden, die ausgetauscht werden müssen, sollte das Gerät bis nach erfolgter Reparatur nicht mehr verwendet werden.

**KUNDENDIENST – USA**
Bei Fragen zur Reparatur von SCIFIT-Produkten erreichen Sie den Kundendienst wie folgt:

| | |
|---|---|
| Telefon: | (800) 745-1373 oder (918) 359-2040 |
| Fax: | (918) 359-2045 |
| E-Mail: | service@scifit.com |

Sie erreichen die Abteilung für Produktsupport Montag bis Freitag zwischen 7.00 und 18.00 Uhr CST (GMT +6). Um technischen Support anzufordern oder Ersatzteile zu bestellen, können Sie rund um die Uhr eine Voicemail hinterlassen. Unser Postanschrift:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
USA

**KUNDENDIENST – UK & EUROPA**

| | |
|---|---|
| Telefon: | +44 1344 300022 |
| Fax: | +44 1344 868838 |
| E-Mail: | info@scifit.uk.com |

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
UK

Betriebsnummer: 5970624 (UK)

# GARANTIE

**SCIFIT Garantieerklärung**
SCIFIT garantiert, dass neue Produkte bei normalem und ordnungsgemäßem Gebrauch von Herstellungs- und Materialfehlern frei sind. Dabei gelten die folgenden Einschränkungen:

(a) SCIFIT verpflichtet sich dem ursprünglichen Käufer gegenüber zu Folgendem:

Innerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada: Übernahme der für den Austausch oder die Reparatur eines fehlerhaften Produkts erforderlichen Kosten für Ersatzteile und Arbeit für die Dauer eines (1) Jahres ab Kaufdatum gemäß Garantiekarte. Falls die Garantiekarte nicht vom Kunden eingeschickt wurde, gilt das Lieferdatum ab Fabrik. Nach Ablauf dieses Jahres gilt diese Verpflichtung für weitere (2) Jahre ausschließlich für Ersatzteile oder Ersatzprodukte, wobei die Arbeitskosten, die mit einem solchen Ersatzprodukt bzw. den Ersatzteilen verbunden sind, zu Lasten des Käufers gehen.

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada: Ersatz für ein fehlerhaftes Produkt für die Dauer von (3) Jahren ab Kaufdatum gemäß Garantiekarte. Falls die Garantiekarte nicht vom Kunden eingeschickt wurde, gilt das Lieferdatum ab Fabrik.

(b) SCIFIT ist ausschließlich zu Reparatur oder Austausch defekter Teile verpflichtet. Vom Käufer beauftragte Reparaturen sind ausschließlich nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch SCIFIT zulässig. Die Entscheidung hinsichtlich Austausch oder Reparatur unterliegt ausschließlich SCIFIT.

(c) SCIFITs Garantie gilt nicht für Teile, die aufgrund von abnormaler Abnutzung und Verschleiß, unsachgemäßem Gebrauch, Korrosion (Schweiß), unsachgemäßer Wartung, nicht ordnungsgemäß geerdeten Schaltkreisen, Schaltkreisen mit ungeeigneter Nennleistung, gemeinsamer Nutzung desselben Schaltkreises durch mehrere elektrische Geräte oder unsachgemäßer Lagerung ausgetauscht oder repariert werden müssen. Sie gilt ebenfalls nicht, wenn sich das Produkt als Ganzes oder in Teilen nicht mehr im ursprünglichen Zustand befindet.

(d) **DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, AUF RECHTSGRUNDLAGE BASIERENDEN ODER SONSTIGEN EINSCHLIESSENDEN GARANTIEN ODER GARANTIEN MARKTGÄNGIGER QUALITÄT ODER FITNESS FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK UND ERSETZT ALLE ANDEREN HAFTUNGSVERPFLICHTUNGEN VON SCIFIT EINSCHLIESSLICH FÜR DIREKTE, INDIREKTE, BESONDERE UND NACHFOLGENDE SCHÄDEN ODER AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE STRAFEN AUFGRUND VON FAHRLÄSSIGKEIT ODER VERTRAGSRECHTLICH ODER ANDERWEITIG UNERLAUBTEN HANDLUNGEN.**

(e) Bestimmte Verschleißteile sind von der Garantie ausgeschlossen, außer wenn ein Herstellungs- oder Materialfehler nachgewiesen wird. Zu diesen Teilen gehören unter anderem:

Sattel, Gummipedale, Pedalriemen (falls vorhanden), Wasserflaschenhalter, Zeitschriftenauflage.

**Fracht und Versand**
SCIFIT haftet nicht für Reparatur und Ersatz für während des Transports oder der Installation beschädigte Einheiten oder Teile. Schäden durch Feuer, Überschwemmung und höhere Gewalt sind NICHT durch diese Garantie abgedeckt. Der Kunde ist für die Überprüfung aller Einheiten und Teile auf Transportschäden zum Zeitpunkt der Lieferung bzw. Installation verantwortlich. Durch etwaige Transportschäden entstehende Ansprüche sind beim zuständigen Transportunternehmen geltend zu machen. **Wenn der Kunde Empfangspapiere von Waren mit Transportschäden uneingeschränkt unterzeichnet, trägt der Kunde die alleinige Verantwortung für alle durch diese Transportschäden bedingten Reparatur- und Ersatzkosten.**

**Ihre Modellnummer:** _____

**Ihre Seriennummer:** _____

**Kaufdatum:** _____

SCIFIT®

*Scientific Solutions for Fitness.*

SCIFIT Ltd (UK)
Lexham House,
Forest Road
Binfield, Berkshire
RG42 4 HP, UK

Phone: +44 1344 300022
Fax: +44 1344 868838
e-mail: info@scifit.uk.com

CE

Teilenr. P3882
Rev.: A; 15.12.07